



Agosto 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El desayuno es la primera comida del día. Un **desayuno saludable** es aquel que es variado, completo, equilibrado y satisfactorio. Ha mostrado ser un importante indicador de un estilo de vida saludable. Existe una asociación positiva entre desayunar y la **mejora del rendimiento intelectual especialmente sobre la memoria**.

¿Qué alimentos deben formar parte de un desayuno completo?

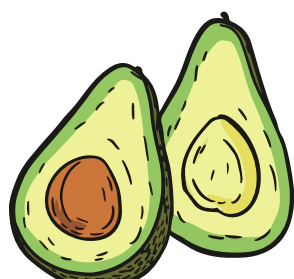
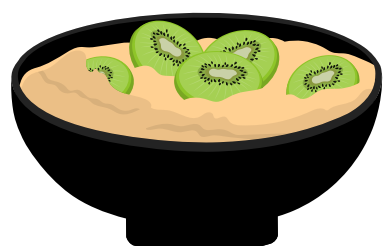
1. Leche o derivados lácteos: Leche, yogur, queso... Aportan proteínas de alto valor biológico, grasa, hidratos de carbono, vitaminas liposolubles, fósforo y calcio. Se recomienda que la leche y los productos lácteos consumidos sean enteros debido a los beneficios de la grasa láctea y las vitaminas liposolubles asociadas. En caso de tomar lácteos desnatados o semidesnatados, es conveniente que estén enriquecidos en vitaminas liposolubles.

2. Cereales y derivados: Pan, galletas, bollería casera, copos de cereales... Los cereales aportan principalmente hidratos de carbono complejos, algo de proteína y poca grasa. También aportan vitaminas del grupo B y minerales.

3. Frutas: Fruta fresca, batidos y zumos naturales. Podemos decir que las frutas aportan principalmente hidratos de carbono, fibra y vitaminas hidrosolubles. Para consumir todos sus componentes ha de tomarse en forma de fruta fresca. Las frutas poseen un alto contenido en agua, lo que ayuda a alcanzar un nivel de hidratación óptimo

4. Otros alimentos: Aceite de oliva virgen extra, mantequilla, tomate, frutos secos, huevos, jamón, café, azúcar, miel, mermelada... Los alimentos de este grupo le darán variedad a nuestro desayuno y puede ayudarnos a equilibrar la ingesta diaria.

Para que un desayuno sea completo debería aportar entre el 20-25% de las necesidades energéticas diarias e incluir a estos cuatro grupos de alimentos.



Es recomendable que el desayuno sea variado, de esta forma rompemos con la monotonía y disfrutamos más.

